

# Espagueti y Pesto de Espinaca

**Sirve:** 8 Porciones

Este plato de espagueti al pesto se hace con espinacas para darle un nuevo giro a un clásico. Cúbralo con queso feta y sírvalo con una ensalada para una comida colorida.

## Ingredientes

- 1 libra** espagueti integral no cocido (o su pasta favorita)
- 1 paquete** de 10 onzas de espinacas congeladas, descongeladas y bien escurridas
- 2 cucharadas** aceite de canola
- 1/4 taza** queso Parmesano rallado
- 2 cucharadas** perejil picado
- 2 clavos** ajo
- 1/2 cucharadita** sal
- 1/2 cucharadita** albahaca seca
- 2 cucharadas** margarina de recipiente
- 1/3 taza** agua
- 2 onzas** queso feta desmenuzado

## Preparación

1. En una licuadora (o procesadora de alimentos), combine la espinaca, el aceite, el queso parmesano, el perejil, el ajo, la sal y la albahaca. Mezcle a velocidad media hasta que quede finamente picado.
2. Derrita la margarina en el agua. Con la licuadora o el procesador encendido, vierta poco a poco la mezcla de margarina derretida hasta que se mezcle.
3. Cocine la pasta según las instrucciones del empaque.



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	294	
Grasa total	9 g	14%
Proteinas	12 g	
Carbohidrato	45 g	15%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	417 mg	17%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Granos	2 1/2 onzas
Lácteo	1/4 taza

4. Mezcle el pesto con la pasta cocida.
5. Espolvoree queso feta por encima y sívalo.

## Notas

Sugerencias para servir: Sirva con pollo a la parrilla, ensalada, leche descremada y rodajas de manzana.

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con granos integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.